

نظريات ومفاهيم عامة حول قلق المنافسة الرياضية

تمهيد:

ويحدث القلق عادة عندما يشعر اللاعب الرياضي بالضعف أو عدم الأمان أو عدم القدرة عندما يواجه بأعمال ومسؤوليات يشعر أنها تفوق قدراته واستطاعته أو في أي حالة انزعاجه من بعض المعارف السلبية التي ترتبط بتوقع مستواه في الأداء المطلوب منه انجازه، وللقلق أعراض متعددة لعل من بين أهمها هي التوتر وعدم الاستقرار وعدم الارتياح والتهييج و النرفزة وكذلك ضعف القدرة على التركيز و الانتباه و شرود الزمن كما له استجابة فسيولوجية مثل سرعة النبض وخفقان القلب وكثرة العرق وفقد الشهية للطعام والأرق وارتفاع ضغط الدم و التحدث عن أفكار منزعة أو الانشغال لها ، وهذه الأعراض السابق ذكرها لا تظهر جميعا لدى اللاعب الرياضي عندما ينتابه القلق بل تظهر عليه بعض من هذه الأعراض وكلما زادت حدة القلق كلما ارتبط ذلك بالمزيد من الأعراض والمزيد من شدة هذه الأعراض فكأن استجابات القلق يمكن تصورها على خط متصل يتراوح ما بين الخوف البسيط إلى الرعب الحاد، ومن ناحية أخرى يمكن النظر إلى الأعراض المصاحبة للقلق على أنها إنذار بالخطر و تهدف إلى تعبئة كل موارد الجسم إما للكفاح و إما للهروب -المقاومة أو الانسحاب- أي محاولة الفرد الدفاع عن نفسه في مواجهة القلق أو الاستسلام له"

1. التعريف النفسي للقلق:

يعرفه نوبرت "SILAMY NOBERT " القلق النفسي على أنه " القلق إحساس شديد بالألم العميق وبتوتر كبير ناتج ترقب خطر دائم وشامل أين يكون عاجز تماما عن مواجهة أي تصدي له.

- في حين جاء التعريف للقلق حسب التعريف لقاموس علم النفس الطبي "le dictionnaire de la psycho medical" "القلق يعبر عن الألم وتعب داخلي ناتج عن الشعور بالخوف من الشيء مجهول غير حاضر ولذا توقع خطر خارجي لا يملك أمامه الفرد أية وسيلة للمواجهة فهو عنصر أساسي الأعراض التي تدل على الألم النفسي والتعب التي تدل على بداية استخدام ميكانزمات الدفاع.

- القلق حالة من الخوف والغموض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له الكثير من الألم والضيق والشخص القلق يتوقع الشر دائما ويبدو متشائما يشعر بالخوف من أمور كثيرة فهو يخاف من الموت أو المرض أو من الجنون.

-الشخص القلق يبدا بتوتر الأعصاب وأويلاته لما يدور حوله مزعجة فاقده الثقة

بنفسه كما نجده يفتقد التركيز الذهني.

- القلق تجربة انفعالية مؤلمة تتولاه عن الإثارة في الأعضاء الباطنية للبدن وتتجم هذه الإثارة من تنبيه داخلي أو خارجي وذلك يواجه الشخص حالة خطيرة حيث ينبض قلبه بسرعة ويتنفس تنفسا لاهث و يجف فمه ويعرق.
- و يعرفه:" مصطفى فهمي " بأنه حالة من التوتر الشامل الذي ينشئ خلال الصراعات ودوافع ومحاولات الفرد التكيف فما هو إلا منظر من العمليات الانفعالية المتداخلة التي تحدث خلال عمليتي الصراع والاحتياط.
- هو حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي وقد يحدث ويصاحبها خوف غامض وأعراض نفسية جسمية.
- هو مركب انفعالي من الخوف المستمر بدون مثير ظاهر.
- ينجم هذا الانفعال من الخوف ولكنه خوف مما يمكن أن يقع أو مما كان قد وقع أكثر منه خوف من أوضاع مخيفة واضحة وهو مثير قوي.

2. قلق المنافسة الرياضية:

يعرف حالة القلق المنافسة الرياضية بأنه شعور شخصي بتهديد مدرك يكون مصحوبا باستثارة نفسية عالية ويعتبر عملية نفسية رغم إمكانية التعبير عنه فسيولوجيا وبدنيا وهو شعور غير سار تتبع انفعالات منه من العقل، ويؤكد سبيلجر لحالة القلق إلا أن المثير الذي يؤدي للقلق هو حالة المنافسة.

3. مفاهيم مرتبطة بقلق المنافسة:

ربما من المناسب أن نستهل موضوع قلق المنافسة الرياضية بإلقاء الضوء على التعريف ببعض المصطلحات الهامة المرتبطة بدراسة ظاهرة قلق المنافسة في الرياضة ومن ذلك القلق الإثارة التوتر، (الضغط) المنافسة الرياضية.

3-1 القلق كحالة وكسمة:

يشير الاستعراض النظري خلال فترة طويلة من الزمن إلى عدم الاتفاق حول الإجابة عن التساؤل العام مفاده : هل مقاييس القلق تقيس الاستعداد العام أم أنها تقيس حالات قلقي نوعي ؟ ومن ذلك فقد شهدت بداية الخمسينات من القرن الحالي التميز بين نوعي القلق كحالة وكسمة ، كما توصل 'كاتل - cattell - وشاير scheier " في ضوء الدراسات "العاملية" التي قام بها في بداية الستينيات إلى وجود عاملين واضحين للقلق وهما قلق السمة و قلق الحالة ، وقد دعم ،" سبيلرجر spielperger -" 1922 م هذا المفهوم وقدم نظرية القلق كحالة وكسمة : ويعرف "سبيلرجر" قلق الحالة بأنه (حالة انفعالية ذاتية يشعر فيها الفرد بالخوف والتوتر ويمكن أن تتغير هذه الحالة في شدتها من وقت إلى آخر) بينما يعرف قلق السمة(انه استعداد الفرد لإدراك مواقف معينة كمهدد له من الاستجابة لهذه المواقف بمستويات مختلفة من حالة القلق).

الحالة في المواقف المعينة المهددة بالفعل، لذلك فإنهم يظهرون ارتفاعا ملحوظا في قلق الحالة أكثر مما يظهره الأفراد المتميزون بالمستوى المنخفض في قلق السمة.

3-2 القلق المعرفي والقلق الجسمي:

أهتم الباحثون بتناول موضوع القلق على أساس أنه بناء متعدد الأبعاد فنجد أن كلا من "موريس - وليبرت morris" 1967 et liebrt - قد صنفا القلق إلى بعدين هما : القلق المعرفي والإثارة الانفعالية وقد دعم وجهة النظر السابقة البحوث التي قام بها كل من "اندلر endler 1978" و"ديفيدسون davidson" وشوارتز schwartz 1976 "ويوركوفك borkovec 1976" حيث توصلوا إلى مكونين رئيسيين للقلق هما : القلق المعرفي والقلق الجسمي.

يمثل القلق المعرفي الجانب العقلي للقلق، ويحدث عادة نتيجة التوقع أو التقييم الذاتي السلبي للرياضي نحو مستوى أدائه ، ويظهر في ضعف مقدرته على التركيز والانتباه ، أما القلق الجسمي فإنه يمثل كلا من الجانبين الفسيولوجي ، والوجداني للقلق ، ومن المظاهر المميزة لهذا النوع من القلق ما يحدث للرياضي من زيادة سرعة نبضات القلب ، وزيادة سرعة التنفس وتعرق اليدين واضطرابات في المعدة ، وتوتر العضلات.

3-3 القلق المتعدد الأبعاد:

يؤدي القلق المتعدد الأبعاد هنا وهو قلق الحالة المنافسة الرياضية التي تعرف بأنها حالة انفعالية تتميز بمشاعر ذاتية شعورية ترتبط بموقف المنافسة الرياضية والقلق المتعدد الأبعاد على أن الأساس أن المنافسة الرياضية ترتبط بمثير القلق وهي موقف نوعي في المجال الرياضي ، حيث يتضمن أبعاد القلق الثلاثة التالية:

- **القلق الجسمي:** يرتبط هذا النوع بإدراك مظاهر الأعراض الجسمية لنشاط الجهاز العصبي اللاإرادي مثل زيادة معدل التنفس وضربات القلب وتصيب العرق والألم المعدة.
- **القلق المعرفي:** يرتبط هذا النوع بالتوقع السلبي لمستوى الأداء في المنافسة الرياضية وتصور الفشل وافتقار التركيز وتشتيت الانتباه وغير ذلك من الأفكار السلبية في موقف المنافسة الرياضية.
- **الثقة بالنفس:** وهي البعد الايجابي في مواجهة القلق حيث يشعر فيه اللاعب بقيمة ومقدار الثقة بالنفس التي يمتلكها تجاه الموقف التنافسي وهذا البعد الثالث هو الذي يوازن حالة القلق ومستوى القلق تجاه المنافسة.

3-4 التوتر "الضغط":

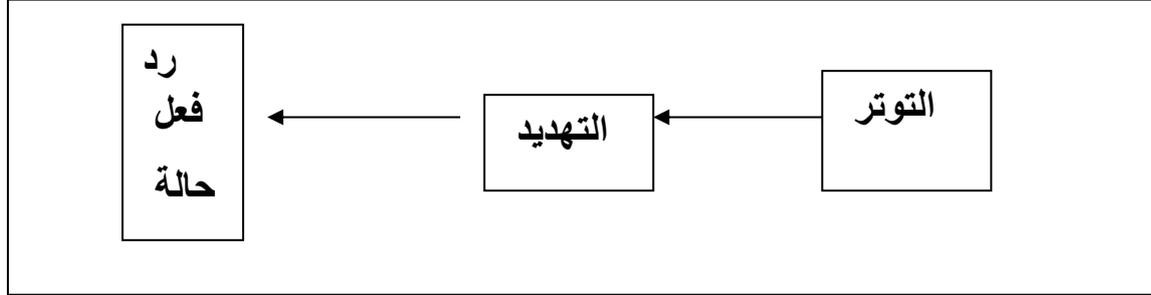
يعتبر مصطلح التوتر (الضغط) من المصطلحات الخلفية، والأكثر غموضا في مجال علم النفس وبالرغم من ذلك فقد حاول "مك جراث mc Grath" خلال السبعينيات من هذا القرن تقديم تفسير لهذا المفهوم في ضوء اعتبارات أربعة على النحو التالي:

أ- تفرض البيئة الاجتماعية والفيزيائية المحيطة بالفرد، بعض الأهداف الهامة المطلوب منه إنجازها.

ب- يدرك الفرد طبيعة هذه الأهداف، ثم يحاول اتخاذ القرار حول كيفية الاستجابة لإنجازها

ج- يقوم الفرد بالاستجابة لإنجاز الهدف.

د- النتائج المترتبة عن استجابة الفرد.



شكل رقم (2) عملية القلق كما يرى (سيلبرجر)

4. نظريات القلق

4-1 النظرية التفاعلية للشخصية:

يشير الاستعراض المرجعي أن اغلب البحوث التي اهتمت بدراسة الشخصية والرياضة قبل السبعينيات من هذا القرن ، اعتمدت لدرجة كبيرة على مدخل السمة فان الكثير من الباحثين استخدموا هذا المدخل نظرا توافر أدوات البحث الملائمة لذلك الغرض ومنها على سبيل المثال :

- اختبار العوامل الستة عشر للشخصية - قائمة "مينسوتا" المتعددة الأوجه للشخصية

- قائمة كاليفورنيا النفسية.

فالنظرية التفاعلية تنظر إلى كل من المواقف والشخصية باعتبارها عاملين يسهمان معا في تشكيل السلوك تحديد أيها الأكثر أو تأثير وإنما درجة الأهمية لكل منهما تتحدد تبعا لتفاعل الشخص مع الموقف تبعا للمعادلة التالية: (السلوك ، الشخصية ، البيئية) أي أن السلوك هو نتيجة تفاعل الشخصية مع البيئة.

تعتبر نظرية سمة قلق المنافسة موقفا نوعيا معدلا لبناء أكثر عمومية لقلق السمة، وتعرف سمة قلق المنافسة بأنه الميل لإدراك مواقف المنافسة كمهدد والاستجابة لهذه المواقف بحالة القلق.

واستعراض الجانب الإجرائي لبناء سمة قلق المنافسة يمثل أهمية لفهم السلوك في المجال الرياضي، وخاصة لفهم أي المواقف الرياضية يمكن إدراكها كمثير تهديد ، وكيف يستجيب الشخص لهذا التهديد .

لقد استرشد "مارتينز martens" وزملاؤها 1990م باسس نظرية أربعة في محاولة بناء مقياس قلق المنافسة الرياضية يمكن أجمالها على النحو التالية:

أولاً: تعتبر النظرية التفاعلية للشخصية أفضل في التنبؤ بالسلوك من نظرية السمات، أو النظرية الموقفية

ثانياً: إن بناء مقياس سمة القلق لموقف خاص نوعي يسهم في تحقيق التنبؤ على نحو أفضل مقارنة بمقاييس سمة القلق العام.

ثالثاً: الاعتماد على نظرية قلق السمة والحالة، والتي تميز بين نوعي القلق كسمة وكحالة.

رابعاً: تطوير نموذج نظري لدراسة المنافسة على أساس أنها عملية اجتماعية.

وفيما يلي منافسة هذه الأسس النظرية الأربعة السابقة:

4-2 القلق العام مقابل القلق موقعي النوعي:

لقد حاول العديد من علماء النفس السلوكيين دراسة القلق العام بغرض التنبؤ بسلوك الأفراد في المواقف المختلفة، ولكن لم يتوصلوا إلى نتائج أو حقائق ثابتة يمكن تعميمها ن ويرجع سبب ذلك كما يرى بعض العلماء أمثال "ماندلر" و"ساراسون" 1920 واطسون 1969 إلى قصور في أدوات القياس التي ركزت على قياس القلق العام.

يسوق "مارتينز" 1990 مثالا يعضد الرأي السابق مفاده أن الشخص قد يكون قلقا لدرجة كبيرة عندما يطلب منه حل رياضية التحدث. إلى مجموعة من الأفراد أو الجلوس على كرسي طبيب الأسنان لخلع ضرسه ن ولكنه لا يكون قلقا عند اشتراكه في إحدى المنافسات الرياضية أو الاشتراك في اختيار قيادة السيارات ... الخ، وهكذا يمكننا الحصول على مؤشر جيد للتنبؤ بسلوك في الموقف الخاصة عندما تتوفر لدينا المعرفة لكافية عن هذه المواقف وعن ميول الأفراد نحو الاستجابة لها .

كما أشارت نتائج دراسة سبلبرجر " 1975 الخاصة بمراجعة البحوث التي استخدمت أدوات قياس السمة الخاص إلى أنها تعتبر مؤشر أفضل للتنبؤ بالسلوك من مقاييس القلق العام.

وعلى ضوء ما سبق اهتم "مارتنز" وزملاؤه 1990 بتطوير مقياس القلق كمقياس خاص لقياس سمة في موقف المنافسة الرياضية.

4-3 نظرية القلق كسمة وكحالة:

كان أول من أشار إلى هذين النوعين من القلق - القلق كسمة وكحالة "كاتل" ولكن يعتبر " سبيلوجير " الذي اهتم ببلورة كلا النوعين من القلق ووضع الأساس للترقية بينهما وفيما يلي المسلمات والافتراضات الأساسية التي اعتمد عليها "سبيلرتجر" في بناء نظريته عن القلق كسمة أو كحالة شكل التي استفاد منها بعد ذلك "مارتنز" 1977 م في تصميم مقياسه المنافسة الرياضية .

- **أولاً:** إن حدوث مثير خارجي أو داخلي يدركه الفرد من خلال ميكانزمات الإدراك والتوصيل الحسي على أنه مهدد له يؤدي إلى حدوث رد فعل من حالة القلق، وان ارتفاع درجة حالة القلق هذا يمثل نوعاً من الخبرة غير السارة
- **ثانياً:** تعتبر زيادة درجة المثير كمهدد يؤدي إلى ارتفاع درجة الشدة من حالة القلق.
- **ثالثاً:** كما أن زيادة فترة إدراك المثير كمهدد يؤدي إلى زيادة مدة رد فعل حالة القلق.
- **رابعاً:** معظم الأفراد الذين يتميزون بمستويات مرتفعة من سمة القلق يدركون المواقف على أنها مهددة لهم، ويستجيبون لها استجابات مرتفعة الشدة من القلق.
- **خامساً:** إن المستويات المرتفعة من حالة القلق ترتبط بخصائص المثير والحافز وقد تظهر هذه المستويات المرتفعة مباشرة في سلوك الفرد، أو قد تقوم العمليات الدفاعية النفسية بدور فعال في اختزالها في الخبرة السابقة للفرد.
- **سادساً:** أن تكرار مواجهة الفرد لمواقف التوتر، المواقف الضاغطة قد تحدث تطور لميكانزمات دفاعية نفسية معينة تؤدي إلى إنقاص أو خفض حالة القلق.

5. تصنيف حالات قلق المنافسة الرياضية:

في إطار حالات قلق المنافسة الرياضية قدم محمد علاوي 1998 التصنيف التالي الذي يوضح الارتباط الوثيق بين حالات قلق المنافسة الرياضية بعضها بالبعض الآخر.

تنقسم حالات القلق التنافسية الرياضية الى عدة حالات ترتبط ببعضها البعض وتؤثر ببعضها البعض وهي كالتالي:

أ- حالة قلق ما قبل بداية المنافسة:

يقصد بذلك حالة اللاعب الرياضي قبيل اشتراكه الفعلي في المنافسة بزمن قصير نسبياً عدة أسابيع إلى يومين تقريباً.

ب- حالة قلق بداية المنافسة:

هي حالة التي تستغرق الفترة الزمنية القصيرة- من يوم إلى بضعة دقائق- قبيل اشتراك اللاعب الفعلي في المنافسة الرياضية، كما أشار الباحثين أنها تبدو بصورة أكثر وضوحاً في حالة الاتصال المباشر للاعب الرياضي مع جو أو بديلة المنافسة كما هو الحال عند توجه اللاعب الرياضي إلى مكان المنافسة الرياضية.

ج - حالة القلق المنافسة وأثناء المنافسة:

هي الحالة التي ترتبط بالفترة الزمنية التي يشترك فيها اللاعب في المنافسة الرياضية والتي تنتاب اللاعب أثناء المنافسة الرياضية نتيجة الأحداث وما يرتبط ومن ظواهر المنافسة الرياضية، والتي وما قد يحدث فيها من أحداث، وما قد يرتبط بها من تغيرات أو متغيرات وتسرى هذه الحالة على كل من اللاعبين الأساسيين المشتركين فعلا في المنافسة الرياضية واللاعبين الاحتياطيين

د - حالة قلق ما بعد المنافسة:

يقصد بذلك حالة اللاعب الرياضي في فترة بعد انتهاء المنافسة الرياضية يرتبط فيها من خبرات النجاح أو فشل أو فوز أو هزيمة أو أداء جيد أو أداء سيئ واستعداده الاشتراك في المنافسة القريبة التالية.

6. نموذج حالة القلق الأفضل في المنافسة الرياضية:

أشار بعض الباحثين منهم "مرسلاف فانك" 1970 إلى أن لاعبي المستويات الرياضية العالية في مراحل التي تسبق اشتراكهم الفعلي في المنافسات الرياضية تتناهم درجات معينة من حالة القلق لكل لاعب، وهذه الحالة تعتبر مناسبة لكي يظهر أحسن ما عنده من أداء، ولكي يحقق أقصى ما يستطيع من مستوى، وأطلق على هذه الدرجة من القلق مصطلح "حالة القلق الأفضل" فكان حالة القلق الأفضل ناحية فردية لأبعد مدى نظر الخبرات التطبيقية أوضحت أن هناك القلق اللاعبين يحتاجون لدرجة عالية نسبيا من القلق في حين يتطلبون درجة أقل من القلق حتى يمكنهم إظهار أفضل ما لديهم من قدرة ومهارات.

وهذا يعني أن ظهور درجات عالية نسبيا من حالة القلق لدى اللاعب فقدي كون ظاهرة صحية أو ايجابية نظر لان القلق الأفضل للاعب يتطلب ذلك في حين أن مثل هذه الدرجات من حالة القلق - شدة القلق - قد تكون بالنسبة للاعب آخر ظاهرة غير صحية أو ظاهرة سلبية لان القلق الأفضل لهذا اللاعب لأتناسب مع هذه الشدة من حالة القلق.

وفي ضوء ذلك يمكن الأخصائي النفسي الرياضي استخدام الوسائل المناسبة لتعديل حالة القلق لدى اللاعب ارتفاعا أو انخفاضا حتى يمكن أن تصل إلى حالة القلق للاعب الرياضي

وفي ضوء ذلك يتطلب الارتباط من شدة - حالة القلق بعامل اتجاه - - حالة القلق وعمما إذا كان القلق يعض النظر عن شدته مساعدا أو معوقا.

7. الاستجابة الفسيولوجية لحالة القلق المنافسة الرياضية:

يعتمد السلوك البشري مهما كان بسيط أو معقدا على تكامل عدد كبير من العمليات داخل جسم الانسان ويعتبر الجهاز العصبي والجهاز الغددي مسؤولين عن عملية التكامل هذه، ولذلك فان فهم السلوك البشري لا يمكن أن يكون كاملا الا اذا فهم الفرد الى درجة معقولة أسس العمليات البيولوجية الكامنة وراء السلوك.

كما يشير محمد سعد الدين (1997)، كمال غزالي (1997)، وبهاء الدين سلامة (2000) بأن الجهاز العصبي والجهاز الغددي يشاركان في تنظيم وتنسيق عمل الأعضاء وأن هنالك علاقة جوهرية بين الجهازين اذ يتم افراز الكثير من الهرمونات بواسطة تنبيه الخلايا العصبية وفي نفس الوقت يتم تنظيم الجهاز العصبي المركزي نفسه عن طريق الجهاز الهرموني وذلك لان الهرمونات تؤثر على تركيب البروتينات والانشطة الانزيمية في المخ وباعتبار الغدد الصماء Endocrine glands من الجهاز الغددي جزءا متمما للجهاز العصبي أو على الأقل جزءا مكتملا معه حيث تصب هذه الغدد افرازاتها مباشرة في الدم فتذهب الى الغدد والعضلات بحيث تجعلها تستجيب في نشاط مكتمل، والغدد الصماء

تتلقى أوامرها من عند الجهاز العصبي مباشرة كما أنها تؤثر فيه أيضا حتى بعض العلماء ينظرون اليها على أنها مكون أساسي من الجهاز العصبي وواحد من أجزائه الهامة.

7-1 الجهاز العصبي والقلق:

لفهم طبيعة القلق المنافسة الرياضية وما يصاحبها من تغيرات فسيولوجية و بيو كيميائية تؤثر على أداء اللاعب ومدى امكانية اشتراكه في المنافسة من عدمه أنه لابد من اقاء الضوء على الجهاز العصبي وأقسامه وأدواره والجهاز العصبي هو الذي يتحكم في جميع أجهزة الجسم وحركاته وسكناته لضبط وتنظيم جميع العمليات الحيوية حتى تسير بدقة منتهية سواء كانت هذه العمليات ارادية أو غير ارادية فالجهاز العصبي هو أكثر الأجهزة تعقيدا فهو المهيمن على سائر الاجهزة والمسؤول عن تفاعل الفرد مع بيئته الخارجية والداخلية حيث ينظم المعلومات التي ترد الينا عبر الحواس ويقوم على تفسير مدخلاتها المختلفة وتحديد استجاباتنا ازاءها، وهو الجهاز الي يقوم بتدبير الطاقة اللازمة في الظروف العادية الغير عادية أي في الظروف الحرجة الضاغطة مثل زيادة شدة التوتر والضغط الناتج عن القلق المنافسة بمستوى مرتفع الذي يستجيب معه الجسم فسيولوجيا.

8. مصادر القلق المرتبطة بالمنافسة الرياضية:

لقد اهتم معظم الباحثين والدارسين في مجال العلوم النفسية الرياضية لمعرفة أهم العوامل المسببة للقلق المرتبط بالمنافسة الرياضية ومعرفة أسباب حدوثه وارتفاعه لدى العديد من الرياضيين في مختلف المجالات التنافسية الرياضية حيث جاءت النتائج عقب هذه الدراسات والأبحاث التي أجريت في الميدان موضحة أن هناك أربعة مصادر رئيسية تسبب في حدوث ظهور القلق المنافسة الرياضية ومنها:

- 1) الخوف من الفشل
- 2) الخوف من عدم الكفاية بادراك المنافس نقص في الاستعدادات في الجانب البدني المهاري وفي الجانب النفسي عدم كفايته ببعض المهارات النفسية كنقص التركيز والثقة بالنفس.
- 3) فقدان السيطرة وهي من الأمور التي تسير وفق السيطرة الخارجية وعموما هناك عاملين أساسين منها العامل الأول البيئة الخارجية وهي الظروف المحيطة بالبيئة الخارجية للمنافسة الرياضية والعامل الثاني وهي مجموعة الأفكار التي تدور في ذهنية المنافس الرياضي والأفعال التي تحدث داخل الرياضي نفسه.
- 4) الأعراض الجسمية والفسولوجية.

9. أساليب إرشادية لعلاج قلق المنافسة الرياضية:

- تنمية المهارات النفسية.
- لإرشاد الجماعي بمناقشة اللاعبين بالمشكلات المرتبطة بقلق المنافسة.
- التدريب على التصور العقلي.
- العمل على تخفيف رهبة المنافسة الرياضية.

- الابتعاد عن المنبهات وضرورة حصول الجسم على الراحة ليلة المنافسة.
- التذكير بالقيم الدينية التي يحتاجها الرياضي.
- أسلوب التعزيز الموجب.
- العلاج الذهني - لمعرفي - لسلوكي.
- وضع أهداف للرياضي ومحاولة الوصول إليه عن طريق المثابرة.